کامیابی کی گائیڈ بک

اپنی شناخت سے اپنے مستقبل تک

ٹرینر: ڈاکٹر ظہور احمد دانش

ایم اے ماس کمیونیکیشن | ڈی ایچ ایم ایس | بی ایڈ

17 حصے • 34 عملی سرگرمیاں • 90 روزہ ایکشن پلان

خود کو تشکیل دیں

یونیورسٹی طلبہ کے لیے ہمہ جہت، جدید اور سرگرمی پر مبنی ورک بُک

شناخت	سیکھنا	AI	صحت	قیادت	کیریئر	مالیات	مستقبل

17 حصے • 34 عملی سرگرمیاں • جامع ذاتی کمپاس • 90 روزہ ایکشن پلان

میرا نام	
یونیورسٹی / ادارہ	
شعبہ / پروگرام	
سمسٹر / سال	

ڈگری منزل نہیں؛ یہ سمجھ، کردار، مہارت، خدمت اور مسلسل سیکھنے کے سفر کا ایک اہم مرحلہ ہے۔

طالب علم کے لیے پیغام

یہ شخصیت کا لیبل یا امتحان نہیں؛ یہ بہتر سوال، سچا جائزہ اور چھوٹا عمل ہے۔

طریقہ	
	ہر سرگرمی میں کامل جواب تلاش نہ کریں۔ اپنی موجودہ حقیقت لکھیں، ثبوت دیں، ایک قابلِ عمل قدم منتخب کریں اور چند ہفتوں بعد جواب دوبارہ دیکھیں۔

- ☐ میں اپنے جواب دیانت داری سے دوں گا / گی اور اپنی نجی حدود کا احترام کروں گا / گی۔
- ☐ میں دوسرے طلبہ کے تجربے، شناخت اور رائے کا مذاق نہیں اڑاؤں گا / گی۔
- ☐ میں تعلیمی دیانت، ادارہ جاتی پالیسی اور حوالہ دینے کے اصولوں پر عمل کروں گا / گی۔
- ☐ میں AI، ڈیٹا اور ڈیجیٹل ٹولز میں انسانی ذمہ داری اور تصدیق برقرار رکھوں گا / گی۔
- ☐ میں شدید ذہنی دباؤ یا خطرے کی صورت میں مدد لینے کو کمزوری نہیں سمجھوں گا / گی۔
- ☐ میں ہر حصے سے کم از کم ایک چھوٹا عملی قدم آزماؤں گا / گی۔

میرے نوٹس:	رائے:

استاد، مربی یا فیسلیٹیٹر کے لیے رہنمائی

رہنمائی	
	جواب کو گریڈ نہ بنائیں۔ سوال پوچھیں، سنیں، رازداری کی حدود واضح کریں اور عمل کو چھوٹا رکھیں۔ ذہنی صحت، ہراسانی، تشدد، خود کو نقصان، مالی استحصال یا قانونی خطرے کے اشاروں میں متعلقہ مستند کیمپس / مقامی نظام کی طرف فوری رہنمائی کریں۔

ورک بُک کیسے استعمال کریں؟

1	رفتار: ہفتے میں ایک یا دو سرگرمیاں؛ اہم سرگرمی کو دوبارہ کرنے کی اجازت ہے۔
2	ثبوت: صرف "میں اچھا ہوں" نہ لکھیں؛ واقعہ، کام، نتیجہ یا فیڈبیک شامل کریں۔
3	عمل: ہر سرگرمی کے بعد 10–30 منٹ کا ایک چھوٹا تجربہ منتخب کریں۔
4	گفتگو: حساس جواب صرف قابلِ اعتماد شخص، مربی یا مستند ماہر سے شیئر کریں۔
5	جائزہ: ہر چار حصوں کے بعد اپنی پیش رفت، توانائی اور ترجیحات دوبارہ دیکھیں۔

عصری علمی بنیاد

انسانی سمت	طالب علم کی خود اختیاری، فلاح، علم، مہارت، رویّے اور اقدار کو ایک ساتھ دیکھنا؛ ناواقف حالات میں اپنی سمت بنانا۔
AI ذمہ داری	انسانی مرکزیت، اخلاق، بنیادی AI فہم، عملی استعمال، تنقیدی تصدیق اور ذمہ دار تخلیق کو ساتھ رکھنا۔
مستقبل کی مہارت	تحلیلی و تخلیقی سوچ، لچک، تکنیکی خواندگی، AI / ڈیٹا، سائبر آگاہی، قیادت، ہمدردی اور مسلسل سیکھنا۔
فلاح و تحفظ	محفوظ اور شامل تعلیمی ماحول، مناسب علمی دباؤ، ذہنی صحت خواندگی اور مدد تک بروقت رسائی۔

آغاز کا جامع خود جائزہ

ہر دائرے کو 1 سے 10 نمبر دیں۔ نمبر فیصلہ نہیں؛ صرف آج کی تصویر ہے۔

میری شناخت اور مقصد	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری اقدار اور فیصلے	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میرا سیکھنے کا نظام	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری تحقیق اور تنقیدی سوچ	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری AI اور ڈیجیٹل صلاحیت	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری توجہ اور سائبر حفاظت	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری ذہنی اور جسمانی صحت	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میرے جذبات اور استقامت	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میرے تعلقات اور تعاون	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری قیادت اور اثر	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میرا کیریئر اور مہارتیں	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میرے پیشہ ورانہ تعلقات اور مواقع	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری مالی زندگی	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری اختراع اور کاروباری سوچ	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری اخلاقی اور شہری ذمہ داری	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میری پائیدار اور عالمی زندگی	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1
میرا مستقبل اور 90 روزہ منصوبہ	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1

میری تین موجودہ طاقتیں

میری تین فوری ترجیحات

اس ورک بُک سے میرا مطلوبہ نتیجہ

میرا یونیورسٹی لائف سفرنامہ

17 حصے، 34 سرگرمیاں اور ایک 90 روزہ ذاتی عمل منصوبہ

حصہ	عنوان	حصہ	عنوان
1	میری شناخت اور مقصد	10	میری قیادت اور اثر
2	میری اقدار اور فیصلے	11	میرا کیریئر اور مہارتیں
3	میرا سیکھنے کا نظام	12	میرے پیشہ ورانہ تعلقات اور مواقع
4	میری تحقیق اور تنقیدی سوچ	13	میری مالی زندگی
5	میری AI اور ڈیجیٹل صلاحیت	14	میری اختراع اور کاروباری سوچ
6	میری توجہ اور سائبر حفاظت	15	میری اخلاقی اور شہری ذمہ داری
7	میری ذہنی اور جسمانی صحت	16	میری پائیدار اور عالمی زندگی
8	میرے جذبات اور استقامت	17	میرا مستقبل اور 90 روزہ منصوبہ
9	میرے تعلقات اور تعاون		
مرکزی سوال		ہر حصہ ایک بنیادی سوال سے شروع ہوتا ہے اور دو سرگرمیوں کے ذریعے ذاتی جائزے کو قابلِ عمل قدم میں بدلتا ہے۔	

حصہ 1 • میری شناخت اور مقصد

سرگرمی 1: میری شناخت کے کردار		
وقت	ضروری سامان	انداز
25–30 منٹ	قلم، ورک بک	خود جائزہ + نقشہ سازی

مقصد	اپنی شناخت کو صرف شعبہ، گریڈ یا ایک کامیابی تک محدود کرنے کے بجائے مختلف کرداروں اور تعلقات میں دیکھنا۔
طریقہ	اپنے اہم کردار لکھیں، ہر کردار کی توقعات اور توانائی کا جائزہ لیں، پھر شناخت کا ایک متوازن جملہ بنائیں۔
فائدہ	خود آگاہی بڑھے گی، کرداروں کا تصادم واضح ہو گا اور غیر ضروری موازنہ کم ہو گا۔

طالب علم	خاندان کا فرد
دوست	پیشہ ور بننے والا فرد
شہری	ڈیجیٹل شہری
اپنا خیال رکھنے والا فرد	کوئی اور اہم کردار

کون سا کردار مجھے سب سے زیادہ توانائی دیتا ہے؟

کن دو کرداروں کی توقعات آپس میں ٹکراتی ہیں؟

میری شناخت کا متوازن جملہ

مثال: میں ایک سیکھنے والا، ذمہ دار اور تعلقات کو اہمیت دینے والا انسان ہوں؛ میرا گریڈ میری پوری پہچان نہیں۔

حصہ 1 • میری شناخت اور مقصد

سرگرمی 2: مقصد کا ابتدائی مسودہ

وقت	ضروری سامان	انداز
30–35 منٹ	قلم، پچھلے تجربات کی یادداشت	غور و فکر + عملی تجربہ

مقصد	ذاتی دلچسپی، قابلیت، مسئلے اور خدمت کو جوڑ کر زندگی کے مقصد کا عارضی مگر قابلِ آزمائش مسودہ بنانا۔
طریقہ	چار سوالوں کے جواب دیں، مشترک الفاظ تلاش کریں، پھر ایک مقصدی جملہ اور 30 دن کا چھوٹا تجربہ طے کریں۔
فائدہ	تعلیم، سرگرمیوں اور مواقع کے انتخاب میں سمت پیدا ہو گی، بغیر اس دباؤ کے کہ ابھی پوری زندگی کا جواب ملنا ضروری ہے۔

وہ لمحات جب میں نے خود کو بامعنی اور زندہ دل محسوس کیا

وہ مسائل یا ناانصافیاں جن کی مجھے واقعی فکر ہے

میری قابلِ استعمال صلاحیتیں اور وسائل

وہ لوگ یا برادری جن کے لیے میں قدر پیدا کرنا چاہتا / چاہتی ہوں

مسودہ	میں اپنی _____ صلاحیت کو _____ مسئلے / ضرورت کے لیے استعمال کرتے ہوئے _____ قدر پیدا کرنا چاہتا / چاہتی ہوں۔

اگلے 30 دن کا مقصد آزمانے والا چھوٹا تجربہ

حصہ 2 • میری اقدار اور فیصلے

سرگرمی 3: اقدار کی 100 پوائنٹس نیلامی

وقت	ضروری سامان	انداز
25–30 منٹ	قلم، کیلکولیٹر اختیاری	ترجیح بندی + خود جائزہ

مقصد	یہ معلوم کرنا کہ نظریاتی طور پر نہیں بلکہ عملی ترجیح میں کون سی اقدار سب سے اہم ہیں۔
طریقہ	100 پوائنٹس بارہ اقدار میں تقسیم کریں۔ مجموعہ لازماً 100 ہو، پھر اپنی پہلی پانچ اقدار کے عملی ثبوت لکھیں۔
فائدہ	فیصلوں، تعلقات اور کیریئر میں اندرونی معیار واضح ہو گا اور تضاد پہچاننے میں آسانی ہو گی۔

قدر	پوائنٹس	قدر	پوائنٹس
ایمان / روحانیت		علم و مہارت	_____
خاندان	_____	آزادی	_____
دیانت	_____	کامیابی	_____
خدمت	_____	تخلیق	_____
صحت	_____	دوستی	_____

انصاف	_____	مالی استحکام	_____
مسودہ		مجموعہ: _____/100	

میری پہلی پانچ اقدار

قدر	گزشتہ مہینے کا عملی ثبوت	اگلا بہتر عمل

حصہ 2 • میری اقدار اور فیصلے

سرگرمی 4: فیصلے کی جامع کسوٹی

وقت	ضروری سامان	انداز
30–40 منٹ	قلم، ایک حقیقی فیصلہ	فیصلہ سازی + پیشگی جائزہ

مقصد	اہم تعلیمی، پیشہ ورانہ یا ذاتی فیصلے کو جذبات، اقدار، خطرات اور طویل مدتی نتائج کی روشنی میں جانچنا۔
طریقہ	فیصلہ واضح کریں، آپشنز لکھیں، معیار کو وزن دیں، ہر آپشن کو اسکور کریں اور ناکامی کا پیشگی تصور کریں۔
فائدہ	جلد بازی، سماجی دباؤ اور صرف فوری فائدے پر مبنی فیصلے کم ہوں گے۔

میرا موجودہ فیصلہ

معیار	وزن 1–5	آپشن A اسکور	آپشن B اسکور	آپشن C اسکور
اقدار سے مطابقت	____	____	____	____
سیکھنے / ترقی کا امکان	____	____	____	____
مالی و وقتی حقیقت	____	____	____	____
صحت اور تعلقات پر اثر	____	____	____	____
طویل مدتی مواقع	____	____	____	____
خطرہ اور واپسی کا راستہ	____	____	____	____

اگر یہ فیصلہ چھ ماہ بعد ناکام ہو گیا تو غالب وجہ کیا ہو گی؟

اسے پیشگی ناکامی کا جائزہ سمجھیں؛ مقصد خوف پیدا کرنا نہیں بلکہ قابلِ روک تھام خطرات دیکھنا ہے۔

میرا انتخاب اور اگلا قابلِ واپسی قدم

حصہ 3 • میرا سیکھنے کا نظام

سرگرمی 5: میری سیکھنے کی حقیقت

وقت	ضروری سامان	انداز
30–35 منٹ	گزشتہ ہفتے کا شیڈول، قلم	تعلیمی آڈٹ

مقصد	مطالعے کے وقت کے بجائے سیکھنے کے معیار، یادداشت، اطلاق اور رکاوٹوں کا جائزہ لینا۔
طریقہ	گزشتہ سات دن کی اہم تعلیمی سرگرمیاں لکھیں، حکمتِ عملی اور نتیجہ نوٹ کریں، پھر مؤثر اور کم مؤثر نمونے پہچانیں۔
فائدہ	اندازے کی جگہ ثبوت پر مبنی مطالعہ منصوبہ بنے گا اور مصروف رہنے اور واقعی سیکھنے کا فرق واضح ہو گا۔

کورس / موضوع	میں نے کیا کیا؟	اگلے دن کتنا یاد تھا؟	کیا میں اطلاق کر سکا / سکی؟

☐ صرف دوبارہ پڑھنا	☐ نوٹس کو اپنے الفاظ میں بدلنا
☐ کتاب بند کر کے یاد کرنا	☐ سوال حل کرنا
☐ کسی کو سمجھانا	☐ مختلف موضوعات ملا کر مشق
☐ وقفوں سے دہرائی	☐ امتحان جیسی مشق

میری سب سے مؤثر دو حکمتِ عملیاں / وہ رکاوٹ جو سب سے زیادہ نقصان پہنچاتی ہے

حصہ 3 • میرا سیکھنے کا نظام

سرگرمی 6: گہری سیکھنے کا سات روزہ تجربہ		
وقت	ضروری سامان	انداز
25 منٹ منصوبہ + روزانہ عمل	کورس مواد، کیلنڈر	تجربہ + عادت سازی
مقصد	یادداشت، سمجھ اور اطلاق کے لیے مختلف فعال سیکھنے طریقوں کو ایک مختصر نظام میں آزمانا۔	
طریقہ	ایک مشکل موضوع منتخب کریں، سات دن میں یاد کرنے، سمجھانے، مشق اور دہرائی کے مختصر مرحلے مقرر کریں۔	
فائدہ	امتحان سے پہلے رٹنے کے بجائے مسلسل، قابلِ پیمائش اور منتقل ہونے والی سیکھنے کی صلاحیت بنے گی۔	
منتخب موضوع اور مطلوبہ نتیجہ		

1	دن 1: موضوع کو چھوٹے سوالوں میں تقسیم کریں اور ابتدائی خود آزمائش کریں۔
2	دن 2: کتاب بند کر کے اہم نکات یاد سے لکھیں؛ خلا نشان زد کریں۔
3	دن 3: کسی ساتھی یا فرضی طالب علم کو سادہ زبان میں سمجھائیں۔
4	دن 4: مختلف نوعیت کے سوال یا عملی مثال حل کریں۔
5	دن 5: متعلقہ پچھلے موضوع سے ربط بنائیں اور تصوراتی نقشہ تیار کریں۔
6	دن 6: وقفے کے بعد مختصر خود آزمائش اور غلطیوں کی اصلاح کریں۔

7	دن 7: امتحان نما مشق، نتیجہ اور اگلی دہرائی کی تاریخ طے کریں۔

دن 1	دن 2	دن 3	دن 4	دن 5	دن 6	دن 7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

تجربے کے بعد میں اپنے مستقل مطالعہ نظام میں کیا شامل کروں گا / گی؟

حصہ 4 • میری تحقیق اور تنقیدی سوچ

سرگرمی 7: دعویٰ، ماخذ اور سچائی		
وقت	ضروری سامان	انداز
30–40 منٹ	انٹرنیٹ / کتاب، ایک وائرل یا علمی دعویٰ	میڈیا و تحقیق خواندگی

مقصد	کسی دعوے کو شیئر یا استعمال کرنے سے پہلے ماخذ، سیاق، شواہد اور متبادل وضاحت کی جانچ کرنا۔
طریقہ	رکیں، دعوے کا اصل ماخذ تلاش کریں، مصنف و ادارہ جانچیں، بہتر کوریج دیکھیں اور اصل ڈیٹا تک جائیں۔
فائدہ	غلط معلومات، کمزور حوالہ، جذباتی عنوان اور مصنوعی طور پر تیار کردہ جھوٹے ماخذ سے تحفظ بڑھے گا۔

منتخب دعویٰ

1	رکیں: کیا یہ دعویٰ مجھے فوراً غصہ، خوف یا خوشی سے ردِ عمل دینے پر مجبور کر رہا ہے؟
2	ماخذ دیکھیں: مصنف، ادارہ، تاریخ، مفاد اور متعلقہ مہارت کیا ہے؟
3	متبادل تصدیق کریں: معتبر آزاد ذرائع یہی بات کس طرح بیان کرتے ہیں؟
4	اصل تک جائیں: رپورٹ، ڈیٹا، تحقیق، قانون یا مکمل گفتگو کہاں ہے؟
5	حدود لکھیں: کیا معلوم ہے، کیا نامعلوم ہے، اور نتیجہ کتنی یقین دہانی سے کہا جا سکتا ہے؟

جانچ	میرا نوٹ	حالت
اصل ماخذ ملا؟		☐ ہاں ☐ نہیں
تاریخ اور سیاق مناسب؟		☐ ہاں ☐ نہیں
کم از کم دو آزاد معتبر ذرائع؟		☐ ہاں ☐ نہیں
ڈیٹا / تحقیق تک رسائی؟		☐ ہاں ☐ نہیں
ممکنہ تعصب یا مفاد؟		☐ کم ☐ درمیانہ ☐ زیادہ

میرا محتاط نتیجہ

ایسا جملہ لکھیں جس میں یقین کی سطح اور حدود بھی واضح ہوں۔

حصہ 4 • میری تحقیق اور تنقیدی سوچ

سرگرمی 8: تحقیقی سوال اور دلیل کا نقشہ

وقت	ضروری سامان	انداز
35–45 منٹ	کورس موضوع، ابتدائی ماخذ	تحقیق ڈیزائن + علمی دیانت

مقصد	وسیع موضوع کو قابلِ تحقیق سوال، واضح دعویٰ، مناسب شواہد اور ممکنہ مخالف دلیل میں تبدیل کرنا۔
طریقہ	سوال کو محدود کریں، بنیادی دعویٰ لکھیں، شواہد کی قسمیں طے کریں، مخالف نقطۂ نظر اور غیر یقینی پہلو شامل کریں۔
فائدہ	مقالہ، پریزنٹیشن اور تحقیق میں ساخت، انصاف، حوالہ جاتی دیانت اور فکری گہرائی بڑھے گی۔

وسیع موضوع

مسودہ	قابلِ تحقیق سوال: کس آبادی / سیاق میں _____ کا _____ پر کیا اثر / تعلق ہے، اور کن شرائط میں؟

جزو	میرا مسودہ	ضروری ماخذ / ثبوت

- ☐ دعویٰ شواہد سے بڑا نہیں
- ☐ براہِ راست اقتباس محدود اور نشان زد
- ☐ اپنے الفاظ میں ترکیب
- ☐ مخالف دلیل دیانت سے پیش کی
- ☐ ہر غیر معمولی دعوے کا حوالہ
- ☐ جعلی یا غیر موجود حوالہ شامل نہیں

□ AI مدد کی پالیسی کے مطابق وضاحت	

میری دلیل کہاں کمزور یا غیر یقینی ہے؟

حصہ 5 • میری AI اور ڈیجیٹل صلاحیت

سرگرمی 9: AI استعمال کی ٹریفک لائٹ		
وقت	ضروری سامان	انداز
25–30 منٹ	اپنے کورس کی AI پالیسی	اخلاقی فیصلہ + پالیسی خواندگی

مقصد	AI کے مختلف استعمالات کو تعلیمی پالیسی، انسانی ذمہ داری، رازداری اور سیکھنے کے مقصد کے مطابق جانچنا۔
طریقہ	ادارے اور استاد کی پالیسی پہلے پڑھیں، پھر ہر کام کو سبز، پیلا یا سرخ درجہ دیں اور وجہ لکھیں۔
فائدہ	AI سے فائدہ لیتے ہوئے نقل، جھوٹے حوالوں، رازداری کے نقصان اور سیکھنے کے متبادل بننے سے بچاؤ ہو گا۔
بنیادی اصول	کورس اور ادارے کی واضح پالیسی ہر عمومی مشورے پر مقدم ہے۔ شک کی صورت میں استعمال سے پہلے استاد سے پوچھیں۔

ممکنہ استعمال	میرا رنگ	شرط / وجہ
موضوعات یا سوالات کی فہرست بنوانا	سبز / پیلا / سرخ	
مشکل تصور کی سادہ وضاحت لینا	سبز / پیلا / سرخ	
اپنے نوٹس سے خود آزمائشی سوال بنوانا	سبز / پیلا / سرخ	
متن کی زبان یا ساخت بہتر کروانا	سبز / پیلا / سرخ	
AI خلاصہ کو اصل ماخذ دیکھے بغیر استعمال کرنا	سبز / پیلا / سرخ	
مکمل اسائنمنٹ تیار کر کے اپنے نام سے جمع کرنا	سبز / پیلا / سرخ	
حساس ذاتی، تحقیقی یا ادارہ جاتی ڈیٹا اپ لوڈ کرنا	سبز / پیلا / سرخ	

کوڈ یا تجزیہ لینا مگر خود جانچ اور وضاحت نہ کر سکنا	سبز / پیلا / سرخ	

میرے موجودہ کورس میں AI استعمال کے واضح اصول

میں اپنی انسانی شراکت اور AI مدد کو کیسے ظاہر کروں گا / گی؟

حصہ 5 • میری AI اور ڈیجیٹل صلاحیت

سرگرمی 10: AI پر امپٹ اور تصدیق لاگ		
وقت	ضروری سامان	انداز
30–40 منٹ	AI ٹول، اصل ماخذ، قلم	ذمہ دار استعمال + حقیقت جانچ

مقصد	AI سے واضح مدد لینا، مگر ہر اہم دعوے، حوالہ، حساب، کوڈ یا نتیجے کی آزاد تصدیق کرنا۔
طریقہ	سیاق، کام، حدود اور مطلوبہ شکل کے ساتھ پرامپٹ بنائیں؛ جواب میں دعوے الگ کریں؛ معتبر اصل ماخذ سے جانچیں؛ اصلاح لکھیں۔
فائدہ	بہتر سوال سازی، تنقیدی نگرانی، غلطی پکڑنے اور AI کے ساتھ انسانی فیصلہ برقرار رکھنے کی صلاحیت بڑھے گی۔

پرامپٹ جزو	میری عبارت
سیاق / پس منظر	
واضح کام	
حدود اور ممنوعات	
مطلوبہ آؤٹ پٹ شکل	
ثبوت / ماخذ کی شرط	
میری اپنی ابتدائی کوشش	

AI کا دعویٰ / نتیجہ	اصل ماخذ یا آزمائش	درست / غلط / نامکمل	میری اصلاح

☐ میں جواب کی وضاحت خود کر سکتا / سکتی ہوں

☐ میں نے حوالہ واقعی کھول کر دیکھا

☐ میں نے ذاتی یا خفیہ ڈیٹا شیئر نہیں کیا

☐ میں نے تعصب اور غائب نقطۂ نظر دیکھا

☐ میں نے پالیسی کے مطابق AI مدد ظاہر کی

> اس کام میں میری اصل انسانی قدر کیا تھی؟

حصہ 6 • میری توجہ اور سائبر حفاظت

سرگرمی 11: سائبر حفاظت اور ڈیجیٹل شناخت آڈٹ

وقت	ضروری سامان	انداز
30–35 منٹ	فون / لیپ ٹاپ سیٹنگز	ڈیجیٹل خود تحفظ

مقصد	اکاؤنٹس، ڈیٹا، آلات، سوشل شناخت اور آن لائن خطرات کا عملی جائزہ لے کر فوری حفاظتی اقدامات طے کرنا۔
طریقہ	چیک لسٹ مکمل کریں، سب سے بڑے تین خطرات لکھیں، پھر ایک ہفتے میں مکمل ہونے والے حفاظتی اقدامات مقرر کریں۔
فائدہ	فشنگ، اکاؤنٹ چوری، ڈیٹا ضائع ہونے، غیر ضروری اجازتوں اور پیشہ ورانہ ساکھ کے خطرات کم ہوں گے۔

☐ اہم اکاؤنٹس پر دو مرحلہ تصدیق فعال ہے	☐ ہر اہم اکاؤنٹ کا منفرد مضبوط پاس ورڈ ہے
☐ پاس ورڈ مینیجر یا محفوظ نظام استعمال کرتا / کرتی ہوں	☐ آلات اور ایپس باقاعدہ اپ ڈیٹ ہیں
☐ اہم فائلوں کا الگ بیک اپ ہے	☐ ایپ اجازتیں ضرورت کے مطابق محدود ہیں
☐ لنک / فائل کھولنے سے پہلے بھیجنے والے کی تصدیق کرتا / کرتی ہوں	☐ عوامی Wi-Fi پر حساس کام سے گریز یا محفوظ طریقہ استعمال کرتا / کرتی ہوں
☐ سوشل پروفائل کی عوامی معلومات کا جائزہ لیا ہے	☐ گم شدہ آلہ لاک / ڈھونڈنے کی سہولت فعال ہے

خطرہ	امکان 1–5	نقصان 1–5	اس ہفتے کا حفاظتی قدم

میری ڈیجیٹل شناخت وہ کیا دکھاتی ہے جو میں نہیں دکھانا چاہتا / چاہتی؟

حصہ 6 • میری توجہ اور سائبر حفاظت

سرگرمی 12: توجہ کی انجینئرنگ		
وقت	ضروری سامان	انداز
30 منٹ منصوبہ + دو تجربے	فون، مطالعہ جگہ، ٹائمر	ماحول ڈیزائن + تجربہ
مقصد	ارادے پر انحصار کم کر کے ماحول، نوٹیفکیشن، وقت اور کام کی تعریف کے ذریعے توجہ کو آسان بنانا۔	
طریقہ	توجہ کے محرکات اور رکاوٹیں لکھیں، دو مختلف ماحول میں یکساں کام کریں، نتیجہ اور کیفیت کا موازنہ کریں۔	
فائدہ	ٹال مٹول کم ہو گی، گہرا کام بڑھے گا اور فون / سوشل میڈیا کے ساتھ زیادہ شعوری تعلق بنے گا۔	

میری توجہ کے سب سے بڑے تین دشمن

تجربہ	ماحول	25 منٹ میں نتیجہ	غلطیاں / بھٹکاؤ	کیفیت 1–5
A: معمول				
B: ڈیزائن شدہ	فون دور، واضح کام، صاف میز، ایک ٹیب			

☐ غیر ضروری نوٹیفکیشن بند	☐ فون نظروں سے دور
☐ کام کا اگلا واضح قدم لکھا	☐ ایک وقت میں ایک ونڈو / کام
☐ وقفے کی پیشگی حد	☐ شروع کرنے کا مقرر اشارہ
☐ اختتام پر مختصر جائزہ	

مسودہ	
میرا فوکس فارمولا: جب _____ ہو گا، میں _____ جگہ پر _____ منٹ کے لیے صرف _____ کروں گا / گی۔	

حصہ 7 • میری ذہنی اور جسمانی صحت

سرگرمی 13: دباؤ کا نقشہ اور مدد کا منصوبہ		
وقت	ضروری سامان	انداز
30–35 منٹ	قلم، قابلِ اعتماد رابطوں کی فہرست	ذہنی صحت خود آگاہی
مقصد		دباؤ کی شدت، جسمانی و ذہنی نشانیاں، قابلِ کنٹرول عوامل اور مناسب مدد کی سطح پہچاننا۔
طریقہ		موجودہ دباؤ کو 0–10 دیں، نشانیاں اور محرکات لکھیں، پھر خود مدد، سماجی مدد اور پیشہ ورانہ مدد کا واضح منصوبہ بنائیں۔
فائدہ		مسئلہ بڑھنے سے پہلے مدد لینا آسان ہو گا اور صرف برداشت یا تنہائی پر انحصار کم ہو گا۔

میرا موجودہ دباؤ	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1○0
نیند پر اثر	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1○0
توجہ پر اثر	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1○0
جسمانی تھکن	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1○0
مایوسی / بے بسی	○10○9○8○7○6○5○4○3○2○1○0

جسم میں نشانیاں	خیالات میں نشانیاں	رویّے میں نشانیاں	اہم محرک

مدد کی سطح	میرا مخصوص قدم
آج خود کیا کر سکتا / سکتی ہوں؟	
کس قابلِ اعتماد شخص سے بات کروں گا / گی؟	
کیمپس / پیشہ ورانہ مدد کہاں دستیاب ہے؟	

فوری خطرے یا خود کو نقصان کے خیال میں کیا کروں گا / گی؟	قریب کے محفوظ فرد، کیمپس ایمرجنسی یا مقامی ہنگامی خدمت سے فوری رابطہ
اہم	یہ سرگرمی تشخیص یا علاج نہیں۔ شدید یا مسلسل علامات، روزمرہ کام میں واضح رکاوٹ، یا خود کو / کسی اور کو نقصان کے خیال کی صورت میں فوری پیشہ ورانہ اور ہنگامی مدد لیں۔

حصہ 7 • میری ذہنی اور جسمانی صحت

سرگرمی 14: توانائی، نیند اور جسمانی صحت آڈٹ

وقت	ضروری سامان	انداز
25–30 منٹ	گزشتہ سات دن کی یادداشت / ہیلتھ ایپ اختیاری	صحت عادت جائزہ

مقصد	نیند، حرکت، خوراک، کیفین، پانی، اسکرین اور طبی ضرورت کے توانائی و مطالعے پر اثر کو دیکھنا۔
طریقہ	سات دن کے اوسط نمونے لکھیں، ایک وقت میں صرف دو قابلِ عمل تبدیلیاں منتخب کریں اور رکاوٹ کا حل بنائیں۔
فائدہ	انتہائی منصوبوں کے بجائے پائیدار معمول، بہتر توانائی اور صحت سے جڑی ذمہ دار خود نگہداشت پیدا ہو گی۔

پہلو	موجودہ اوسط / حالت	اثر 1–5	ایک چھوٹی تبدیلی
نیند کا دورانیہ اور وقت			
روزانہ حرکت / ورزش			
کھانے کی باقاعدگی / معیار			
پانی			
کیفین / انرجی ڈرنک			
رات کی اسکرین			
طبی / دانت / بینائی کی ضرورت			

وہ عادت جو میری توانائی سب سے زیادہ بڑھاتی ہے

وہ عادت جو میری توانائی سب سے زیادہ کھاتی ہے

مسودہ	اگلے سات دن: میں _____ کے بعد / پہلے _____ منٹ کے لیے _____ کروں گا / گی، اور پیش رفت _____ سے نوٹ کروں گا / گی۔
اعتدال	خوراک، وزن، ادویات یا صحت کی حالت میں بڑی تبدیلی کے لیے مستند طبی ماہر کی رہنمائی لیں؛ یہ عمومی تعلیمی سرگرمی ہے۔

حصہ 8 • میرے جذبات اور استقامت

سرگرمی 15: جذبہ، ضرورت اور اگلا قدم		
وقت	ضروری سامان	انداز
25–30 منٹ	قلم، حالیہ واقعہ	جذباتی خواندگی

مقصد	جذبات کو دبانے یا فوراً عمل کرنے کے بجائے ان کا نام، شدت، جسمانی اشارہ اور بنیادی ضرورت سمجھنا۔
طریقہ	ایک حالیہ واقعہ منتخب کریں؛ حقیقت، خیال، جذبہ، جسمانی احساس، ضرورت اور باوقار اگلا قدم الگ الگ لکھیں۔
فائدہ	خود پر قابو، واضح گفتگو، مدد مانگنے اور غیر ضروری ردِ عمل کم کرنے کی صلاحیت بڑھے گی۔

جزو	میرا جواب
واقعہ: کیمرہ کیا ریکارڈ کرتا؟	
میری فوری تشریح / کہانی	
جذبہ اور شدت 1–10	
جسم میں احساس	
بنیادی ضرورت / قدر	
محفوظ اور باوقار اگلا قدم	
☐ رکنا	☐ آہستہ سانس
☐ پانی / مختصر وقفہ	☐ حقیقت اور اندازہ الگ کرنا
☐ قابلِ اعتماد شخص سے بات	☐ واضح درخواست
☐ حد مقرر کرنا	☐ پیشہ ورانہ مدد

> **اگلی بار میرا بہتر جملہ** جب ایسا ہو تو مجھے دباؤ محسوس ہوا، مجھے وضاحت اور مناسب وقت چاہیے؛ کیا ہم اس پر کل بات کر سکتے ہیں؟

حصہ 8 • میرے جذبات اور استقامت

سرگرمی 16: ناکامی کا بعد از عمل جائزہ

وقت	ضروری سامان	انداز
30–35 منٹ	ایک ناکامی / ردہونے کا تجربہ	استقامت + سیکھنے کا تجزیہ

مقصد	ناکامی کو ذاتی قدر کا فیصلہ سمجھنے کے بجائے حقیقت، نظام، مہارت اور اگلے تجربے میں تبدیل کرنا۔
طریقہ	واقعہ کے حقائق لکھیں، اپنی کہانی الگ کریں، قابلِ کنٹرول عوامل اور سبق نکالیں، پھر ایک چھوٹا نیا تجربہ طے کریں۔
فائدہ	شرمندگی، دفاعی رویّہ اور ہار ماننے کے بجائے حقیقت پسندانہ امید اور تیز سیکھنے کی صلاحیت بڑھے گی۔

کیا ہوا؟ صرف قابلِ مشاہدہ حقائق

میں نے اس واقعے کا کیا مطلب بنا لیا؟

زمرہ	کیا میرے قابو میں تھا؟	اگلی بار کیا بدلوں گا / گی؟
تیاری / نظام		
مہارت / علم		
گفتگو / مدد		
وقت / وسائل		
بیرونی حالات		

اس تجربے سے ایک قابلِ منتقل سبق

مسودہ

میرا اگلا کم خطرہ تجربہ: اگلے _____ دن میں میں _____
کروں گا / گی، اور کامیابی کو _____ سے ناپوں گا / گی۔

حصہ 9 • میرے تعلقات اور تعاون

سرگرمی 17: حدود اور رضامندی کا نقشہ

وقت	ضروری سامان	انداز
30–35 منٹ	قلم، ذاتی غور	ذاتی تحفظ + تعلقات

مقصد	تعلیمی، جذباتی، ڈیجیٹل، جسمانی اور مالی حدود کو پہچاننا اور احترام سے بیان کرنا۔
طریقہ	ہر دائرے میں آرام دہ، مشروط اور ناقابلِ قبول رویّے لکھیں؛ پھر مختصر، واضح اور محفوظ جملوں کی مشق کریں۔
فائدہ	رضامندی، خود احترام، تعلقات کی حفاظت اور دباؤ یا استحصال کی پہچان بہتر ہو گی۔

دائرہ	سبز: آرام دہ	پیلا: شرط / مشورہ	سرخ: ناقابلِ قبول
تعلیمی / کام			
جذباتی			
ڈیجیٹل / پرائیویسی			
جسمانی			
مالی / چیزیں			

1	مختصر کہیں: “میں اس کے لیے رضامند نہیں ہوں۔”
2	متبادل دیں: “میں یہ کر سکتا / سکتی ہوں، مگر وہ نہیں۔”
3	وقت لیں: “مجھے سوچنے کے لیے وقت چاہیے۔”
4	دہرائیں: وضاحت کے بغیر بھی حد دوبارہ کہی جا سکتی ہے۔
5	محفوظ رہیں: دباؤ، دھمکی یا نقصان میں قابلِ اعتماد فرد / ادارے سے مدد لیں۔

> وہ حد جسے مجھے واضح کرنا ہے

> میرا باوقار مگر واضح جملہ

حصہ 9 • میرے تعلقات اور تعاون

سرگرمی 18: مشکل گفتگو کا اسکرپٹ

وقت	ضروری سامان	انداز
30–40 منٹ	ایک حقیقی گفتگو، ساتھی اختیاری	گفتگو + کردار ادا کرنا

مقصد	الزام، خاموشی یا پھٹ پڑنے کے بجائے حقیقت، اثر، ضرورت اور واضح درخواست کے ساتھ گفتگو کرنا۔
طریقہ	گفتگو کا مقصد لکھیں، چار حصوں کا اسکرپٹ بنائیں، دوسرے کا ممکنہ نقطۂ نظر لکھیں اور کردار ادا کر کے مشق کریں۔
فائدہ	اختلاف، فیڈبیک، گروپ ورک، روم میٹ اور خاندان کی گفتگو میں وضاحت اور تعلق دونوں محفوظ رہیں گے۔

حصہ	میرا جملہ
مشاہدہ: بغیر الزام کیا ہوا؟	
اثر / احساس: اس کا مجھ پر کیا اثر ہوا؟	
ضرورت / قدر: میرے لیے کیا اہم ہے؟	
درخواست: مخصوص، قابلِ عمل اگلا قدم	

دوسرا شخص صورتِ حال کو کیسے دیکھ سکتا ہے؟

☐ صحیح وقت اور نجی جگہ	☐ ایک مسئلہ، پرانی فہرست نہیں
☐ آواز اور جسمانی انداز پر سکون	☐ سوال اور فعال سننا
☐ حل کے دو آپشن	☐ حد اور نتیجہ واضح
☐ ضرورت پر وقفہ	

کردار ادا کرنے کے بعد میری ایک اصلاح

سرگرمی 19: ٹیم رول اور تعاون کا معاہدہ		
وقت	ضروری سامان	انداز
35–45 منٹ	گروپ کے ارکان	ٹیم ورک + معاہدہ
مقصد	ٹیم میں پوشیدہ توقعات، کردار، معیار، ڈیڈلائن اور اختلاف کے طریقے پہلے سے واضح کرنا۔	
طریقہ	ہر رکن اپنی طاقت اور ضرورت بتائے، کام تقسیم کریں، رابطہ و معیار طے کریں اور مسئلہ آنے پر عمل لکھیں۔	
فائدہ	فری رائیڈنگ، آخری وقت کے بحران، غیر منصفانہ کام اور شخصی تنازع کم ہو گا۔	

ٹیم اصول	طے شدہ معاہدہ
خیال پیدا کرنا	○5○4○3○2○1
تحقیق	○5○4○3○2○1
منصوبہ بندی	○5○4○3○2○1
تحریر / ڈیزائن	○5○4○3○2○1
پریزنٹیشن	○5○4○3○2○1
تفصیل / معیار	○5○4○3○2○1
لوگوں کو جوڑنا	○5○4○3○2○1
وقت کی پابندی	○5○4○3○2○1
مشترک نتیجہ اور معیار	
کردار اور ذمہ داری	
ڈیڈلائن سے پہلے اندرونی ڈیڈلائن	

فائل / ورژن کا نظام	
رابطے کا چینل اور جواب کا وقت	
غیر حاضری یا تاخیر کی اطلاع	
اختلاف حل کرنے کے مراحل	
حتمی کام کی مشترک جانچ	
مسودہ	ہم مسئلے پر سخت، شخص پر باعزت، اور ثبوت و معاہدے پر واضح رہیں گے۔

حصہ 10 • میری قیادت اور اثر

سرگرمی 20: خدمت پر مبنی قیادت چیلنج		
وقت	ضروری سامان	انداز
30 منٹ منصوبہ + 7 دن عمل	کیمپس / کمیونٹی مسئلہ	قیادت + خدمت
مقصد	قیادت کو عہدے، مقبولیت یا حکم دینے کے بجائے ضرورت سمجھنے، اعتماد بنانے اور دوسروں کو قابل بنانے کے طور پر آزمانا۔	
طریقہ	ایک چھوٹا مسئلہ منتخب کریں، متاثرہ لوگوں سے سنیں، موجود وسائل جوڑیں، سات دن کا کم خطرہ عمل کریں اور نتیجہ ناپیں۔	
فائدہ	اخلاقی اثر، پہل، تعاون، جواب دہی اور حقیقی مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت بڑھے گی۔	
کیمپس / کمیونٹی کی ایک چھوٹی مگر حقیقی ضرورت		

متاثرہ فرد / گروہ	ان کی ضرورت / نقطۂ نظر	موجود اثاثہ / وسیلہ	میں کیسے شامل کروں گا / گی؟
1	پہلے سنیں؛ اپنے حل سے پہلے مسئلے کی تعریف متاثرہ لوگوں سے تصدیق کریں۔		
2	چھوٹا دائرہ منتخب کریں؛ ایک ہفتے میں قابلِ عمل نتیجہ رکھیں۔		
3	کام بانٹیں؛ ہر شخص کی رضامندی، طاقت اور وقت کا احترام کریں۔		

متاثرہ فرد / گروہ	ان کی ضرورت / نقطۂ نظر	موجود اثاثہ / وسیلہ	میں کیسے شامل کروں گا / گی؟
4			واضح اخلاقی حدر کھیں؛ رازداری، عزت اور نقصان سے بچاؤ مقدم ہو۔
5			نتیجہ اور سبق عوامی تعریف سے زیادہ اہم رکھیں۔

سات دن بعد قابلِ مشاہدہ نتیجہ اور سیکھا ہوا سبق

حصہ 11 • میرا کیریئر اور مہارتیں

سرگرمی 21: مستقبل کی مہارتوں کا خلا

وقت	ضروری سامان	انداز
35–45 منٹ	مطلوبہ کردار کی 3 آسامیاں / پروگرام تفصیل	کیریئر تحقیق + مہارت آڈٹ

مقصد	مطلوبہ کیریئر یا اگلے مرحلے کے لیے ضروری انسانی، ڈیجیٹل اور تخصصی مہارتوں کو ثبوت کے ساتھ جانچنا۔
طریقہ	تین معتبر مواقع سے بار بار آنے والی مہارتیں نکالیں، اپنی موجودہ سطح اور ثبوت لکھیں، پھر دو ترجیحی خلا منتخب کریں۔
فائدہ	مبہم "مجھے اسکلز چاہییں" کے بجائے ہدف، ثبوت اور مشق پر مبنی ترقیاتی منصوبہ بنے گا۔

☐ تحلیلی سوچ	☐ تخلیقی سوچ
☐ AI / ڈیٹا خواندگی	☐ ٹیکنالوجی خواندگی
☐ سائبر آگاہی	☐ لچک و موافقت
☐ تجسس و مسلسل سیکھنا	☐ قیادت و سماجی اثر
☐ فعال سننا و ہمدردی	☐ تحریری / زبانی ابلاغ
☐ پروجیکٹ نظم	☐ ماحولیاتی ذمہ داری

مہارت	ضروری سطح 1–5	میری سطح 1–5	موجود ثبوت	اگلا تجربہ

اگلے 90 دن کی پہلی دو ترجیحی مہارتیں

مسودہ	میں مہارت _____ کو پروجیکٹ _____ کے ذریعے دکھاؤں گا / گی، اور ثبوت _____ ہو گا۔

حصہ 11 • میرا کیریئر اور مہارتیں

سرگرمی 22: ثبوت پر مبنی پورٹ فولیو

وقت	ضروری سامان	انداز
40–50 منٹ	CV، پروجیکٹس، اسائنمنٹس، فیڈبیک	کیریئر دستاویز سازی

مقصد	صرف دعووں کے بجائے نتائج، کردار، عمل اور قابلِ دکھائی ثبوت کے ذریعے اپنی قابلیت پیش کرنا۔
طریقہ	اہم تجربات جمع کریں، صورتِ حال–ذمہ داری–عمل–نتیجہ کے ڈھانچے میں کہانیاں لکھیں، پھر CV / پروفائل کے مضبوط جملے بنائیں۔
فائدہ	انٹرن شپ، ملازمت، اسکالرشپ، فری لانسنگ اور اعلیٰ تعلیم کے لیے قابلِ اعتماد پیشہ ورانہ شناخت بنے گی۔

پروجیکٹ / تجربہ	میرا کردار	مسئلہ / ہدف	میرا عمل	نتیجہ / ثبوت

مسودہ
مضبوط جملہ: میں نے [عمل] کے ذریعے [کام / مسئلہ] پر کام کیا، جس سے [قابلِ پیمائش یا واضح نتیجہ] حاصل ہوا۔

☐ نتیجہ واضح ہے	☐ میرا ذاتی کردار الگ ہے
☐ عدد یا معیار جہاں ممکن ہو	☐ لنک / نمونہ / فائل موجود
☐ رازداری اور اجازت کا احترام	☐ مبالغہ یا جعلی دعویٰ نہیں

☐ AI سے تیار عبارت میری حقیقت سے مطابقت رکھتی ہے	

> میرا بہترین پورٹ فولیو ثبوت اور اسے بہتر بنانے کا اگلا قدم

حصہ 12 • میرے پیشہ ورانہ تعلقات اور مواقع

سرگرمی 23: تعلقات کا پیشہ ورانہ نقشہ

وقت	ضروری سامان	انداز
35–40 منٹ	رابطوں کی فہرست	نیٹ ورکنگ + معلوماتی گفتگو

مقصد	نیٹ ورکنگ کو فائدہ مانگنے کے بجائے باہمی احترام، سیکھنے، تعاون اور طویل مدتی تعلق کے طور پر بنانا۔
طریقہ	پانچ دائروں میں موجود تعلقات لکھیں، خلا دیکھیں، ایک معلوماتی گفتگو کی درخواست کریں اور مناسب فالو اپ طے کریں۔
فائدہ	مواقع، رہنمائی، صنعت کی سمجھ اور اعتماد بڑھے گا، جبکہ غیر فطری یا صرف لین دین والا رویّہ کم ہو گا۔

قریبی ساتھی	سینئر طلبہ / ایلومنائی
اساتذہ / مربی	صنعتی پیشہ ور
کمیونٹی / رضاکار نیٹ ورک	آن لائن علمی حلقہ

معلوماتی گفتگو کے سوال	میرا نوٹ
آپ کے میدان میں داخلے کا اصل راستہ کیا تھا؟	
ابتدائی مرحلے میں کون سی مہارت سب سے زیادہ اہم ہے؟	
طلبہ عام طور پر کون سی غلطی کرتے ہیں؟	
ایک چھوٹا پروجیکٹ یا تجربہ کیا ہو سکتا ہے؟	
میں مزید کس شخص / ماخذ سے سیکھوں؟	

اس ہفتے میں کس ایک شخص سے احترام کے ساتھ رابطہ کروں گا / گی، اور کیوں؟

گفتگو کے بعد قدر واپس دینے یا شکریہ کا عملی طریقہ

حصہ 12 • میرے پیشہ ورانہ تعلقات اور مواقع

سرگرمی 24: موقع انتخاب میٹرکس

وقت	ضروری سامان	انداز
35–45 منٹ	دو یا تین حقیقی مواقع	کیریئر فیصلہ سازی

مقصد	انٹرن شپ، ملازمت، اعلیٰ تعلیم، فری لانسنگ یا کاروباری موقع کو صرف عنوان یا تنخواہ سے آگے جانچنا۔
طریقہ	اپنے معیار اور وزن طے کریں، ہر موقع کو شواہد کی بنیاد پر اسکور کریں، نامعلوم معلومات کے لیے سوال لکھیں۔
فائدہ	بہتر فِٹ، سیکھنے، صحت، مالی حقیقت اور مستقبل کے اختیارات میں متوازن انتخاب ممکن ہو گا۔

معیار	وزن 1–5	موقع A	موقع B	موقع C
سیکھنے اور مربی کی دستیابی	____	____	____	____
کام کی نوعیت اور اقدار	____	____	____	____
معاوضہ / اخراجات	____	____	____	____
صحت، وقت اور سفر	____	____	____	____
پورٹ فولیو / نیٹ ورک قدر	____	____	____	____
تنظیمی ثقافت و اخلاق	____	____	____	____
مستقبل کے اختیارات	____	____	____	____

فیصلے سے پہلے کون سی معلومات ابھی نامعلوم ہے؟

میرا انتخاب، بنیادی وجہ اور بیک اپ منصوبہ

حصہ 13 • میری مالی زندگی

سرگرمی 25: میرا ماہانہ مالی نقشہ		
وقت	ضروری سامان	انداز
35–45 منٹ	گزشتہ ماہ کے اخراجات، کیلکولیٹر	بجٹ + نقد بہاؤ

مقصد	آمدن، ضروریات، متغیر خرچ، بچت، سیکھنے اور سخاوت کو حقیقت پسندانہ ماہانہ نقشے میں دیکھنا۔
طریقہ	تمام رقم درج کریں، کل آمدن اور خرچ نکالیں، پوشیدہ چھوٹے خرچ پہچانیں اور ہر رقم کو مقصد دیں۔
فائدہ	مالی اضطراب، غیر شعوری خرچ اور مہینے کے آخر کی حیرت کم ہو گی؛ ترجیحات واضح ہوں گی۔

زمرہ	منصوبہ	حقیقی	فرق
آمدن / وظیفہ / خاندانی مدد			
رہائش / ہاسٹل			
خوراک			
سفر			
تعلیم / کتاب / انٹرنیٹ			
صحت			
فون / سبسکرپشن			
تفریح / سماجی خرچ			
بچت / ہنگامی رقم			
خدمت / تحفہ / دیگر			

مسودہ	خالص نقد بہاؤ = کل آمدن _____ – کل خرچ _____ = _____

تین چھوٹے یا پوشیدہ خرچ جنہیں میں شعوری بناؤں گا / گی

اگلے مہینے ہر رقم کی سب سے اہم ترجیح

نوٹ	یہ عمومی مالی تعلیم ہے، ذاتی سرمایہ کاری یا قرض کا مخصوص مشورہ نہیں۔ اہم فیصلے میں مستند مقامی ماہر اور متعلقہ قوانین دیکھیں۔

حصہ 13 • میری مالی زندگی

سرگرمی 26: مالی حفاظت، قرض اور دھوکے سے بچاؤ		
وقت	ضروری سامان	انداز
30–40 منٹ	اپنے مالی اکاؤنٹس / معاہدے	خطرہ آڈٹ

مقصد	ہنگامی رقم، قرض کی حقیقی لاگت، ڈیجیٹل ادائیگی، سبسکرپشن اور عام مالی دھوکوں کو سمجھنا۔
طریقہ	اپنی موجودہ حفاظت جانچیں، قرض / ادائیگی کی مکمل شرائط لکھیں، سرخ جھنڈیاں پہچانیں اور 30 دن کا مالی قدم منتخب کریں۔
فائدہ	فوری دباؤ میں مہنگا قرض، جعلی سرمایہ کاری، اکاؤنٹ فراڈ اور غیر ضروری مسلسل خرچ سے بچاؤ بڑھے گا۔

☐ کم از کم ایک چھوٹی ہنگامی رقم الگ ہے	☐ قرض کی شرح، فیس اور کل واپسی سمجھتا / سمجھتی ہوں
☐ PIN، OTP یا پاس ورڈ کسی کو نہیں دیتا / دیتی	☐ فوری منافع / گارنٹی والے دعوے کی آزاد جانچ کرتا / کرتی ہوں
☐ ادائیگی سے پہلے وصول کنندہ کی تصدیق	☐ سبسکرپشنز کا ماہانہ جائزہ
☐ مالی ایپ اجازتیں محدود	☐ دباؤ میں فوری فیصلہ نہیں

ممکنہ سرخ جھنڈی	میرا جواب
“صرف آج” یا فوری دباؤ	
گارنٹی شدہ غیر معمولی منافع	
رازداری / OTP مانگنا	
لائسنس / ادارے کی مبہم معلومات	
دوست لانے پر آمدن کا زور	

پوری لاگت یا شرائط چھپانا	

> میرا مالی ہنگامی ہدف اور پہلا چھوٹا قدم

> اگلے 30 دن میں ایک مالی نظام جو میں خودکار / باقاعدہ کروں گا / گی

حصہ 14 • میری اختراع اور کاروباری سوچ

سرگرمی 27: مسئلے سے قابلِ آزمائش حل تک

وقت	ضروری سامان	انداز
45–60 منٹ	کیمپس / کمیونٹی مسئلہ، صارف گفتگو	ڈیزائن تھنکنگ

مقصد	حل سے محبت کرنے کے بجائے مسئلہ، متاثرہ فرد اور اصل ضرورت کو سمجھ کر چھوٹا نمونہ آزمانا۔
طریقہ	مشاہدہ و گفتگو کریں، مسئلہ واضح کریں، کئی خیالات پیدا کریں، کم خرچ نمونہ بنائیں اور حقیقی فیڈبیک لیں۔
فائدہ	اختراع، صارف فہم، تیز تجربہ، تعاون اور ثبوت پر مبنی بہتری کی صلاحیت بڑھے گی۔
1	سمجھیں: متاثرہ افراد سے سنیں؛ ان کے الفاظ اور موجودہ حل نوٹ کریں۔
2	واضح کریں: شخص، ضرورت، رکاوٹ اور سیاق کے ساتھ مسئلہ جملہ لکھیں۔
3	خیالات بنائیں: پہلے مقدار؛ کم از کم 10 مختلف ممکنہ حل۔
4	نمونہ بنائیں: کاغذ، خاکہ، عمل، اسکرپٹ یا سادہ ڈیجیٹل ڈیمو۔
5	آزمائیں: استعمال دیکھیں، دفاع نہ کریں، سوال اور مشاہدہ نوٹ کریں۔
6	بہتر کریں: کیا رکھنا، بدلنا یا ترک کرنا ہے؟
مسودہ	مسئلہ جملہ: [کون] کو [کس صورتحال] میں [کون سی ضرورت] ہے، کیونکہ [اصل رکاوٹ / بصیرت]۔

صارف کا قول / مشاہدہ	میری تشریح	اسے جانچنے کا سوال

میرا سب سے سستا قابلِ آزمائش نمونہ

آزمائش کا نتیجہ اور اگلی تبدیلی

حصہ 14 • میری اختراع اور کاروباری سوچ

سرگرمی 28: کاروباری مفروضہ کا چھوٹا تجربہ		
وقت	ضروری سامان	انداز
40–50 منٹ	ایک خیال، ممکنہ صارفین	کاروباری سوچ + تجربہ

مقصد	کاروباری خیال کو طویل منصوبے کے بجائے مسئلہ، صارف، قدر، لاگت اور قابلِ جانچ مفروضوں میں تقسیم کرنا۔
طریقہ	سب سے خطرناک مفروضہ منتخب کریں، کم خرچ تجربہ بنائیں، پہلے سے کامیابی کا معیار طے کریں اور نتیجے پر فیصلہ کریں۔
فائدہ	بغیر ثبوت زیادہ وقت / رقم لگانے کا خطرہ کم ہو گا اور صارف پر مبنی کاروباری فہم بڑھے گی۔

جزو	میرا ابتدائی جواب
صارف / استعمال کنندہ	
اصل مسئلہ	
موجودہ متبادل	
میری منفرد قدر	
رسائی کا راستہ	
آمدن / قدر کا ممکنہ ماڈل	
اہم لاگت / وسائل	
سب سے خطرناک مفروضہ	
مسودہ	تجربہ: ہم _____ لوگوں کے ساتھ _____ آزمائیں گے۔ اگر کم از کم _____ نتیجہ ملا تو مفروضہ عارضی طور پر مضبوط سمجھیں گے۔

نتیجہ / مشاہدہ	مفروضہ مضبوط یا کمزور؟	اگلا فیصلہ: جاری / تبدیل / ترک

اخلاقی حد	صارف کی رضامندی، رازداری، ایماندار دعوے اور نقصان سے بچاؤ ہر تجربے پر مقدم ہیں۔

حصہ 15 • میری اخلاقی اور شہری ذمہ داری

سرگرمی 29: اخلاقی سرمئی علاقے کی کسوٹی

وقت	ضروری سامان	انداز
35–45 منٹ	حقیقی یا فرضی اخلاقی مسئلہ	اخلاقی استدلال

مقصد	ایسے فیصلوں کو جانچنا جہاں قانونی، فائدہ مند، مقبول اور اخلاقی ہونا ایک ہی بات نہ ہو۔
طریقہ	متاثرہ فریق، حقوق، نقصان، انصاف، شفافیت، رازداری اور طویل مدتی مثال کو الگ الگ دیکھیں۔
فائدہ	طاقت، ڈیٹا، AI، تحقیق، گروپ ورک اور پیشہ ورانہ زندگی میں ذمہ دار فیصلہ سازی بڑھے گی۔

اخلاقی مسئلہ اور دستیاب آپشنز

کسوٹی	سوال	میرا جواب
قانون / پالیسی	کیا یہ اجازت یافتہ ہے؟	
حقوق / رضامندی	کیا متاثرہ افراد باخبر اور آزاد ہیں؟	
نقصان / فائدہ	کس کو کیا نقصان یا فائدہ ہو گا؟	
انصاف	کیا بوجھ اور فائدہ منصفانہ تقسیم ہیں؟	
رازداری	کیا کم سے کم ضروری ڈیٹا استعمال ہو رہا ہے؟	
شفافیت	کیا میں یہ فیصلہ کھلے طور پر سمجھا سکتا / سکتی ہوں؟	
مثال	اگر سب ایسا کریں تو کیا نتیجہ ہو گا؟	

کسوٹی	سوال	میرا جواب
اصلاح	غلطی کی صورت میں جواب دہی اور تلافی کیسے ہو گی؟	

کم نقصان اور زیادہ انصاف والا انتخاب

حصہ 15 • میری اخلاقی اور شہری ذمہ داری

سرگرمی 30: ذمہ دار ڈیجیٹل و شہری گفتگو

وقت	ضروری سامان	انداز
30–40 منٹ	ایک اختلافی موضوع / آن لائن پوسٹ	شہری مکالمہ + میڈیا اخلاق

مقصد	اختلاف میں انسانیت، ثبوت، آزادیِ اظہار، نقصان سے بچاؤ اور اپنی غلطی درست کرنے کی ذمہ داری کو متوازن کرنا۔
طریقہ	ایک متنازع دعویٰ لیں، مضبوط ترین مخالف دلیل انصاف سے لکھیں، مشترک قدر تلاش کریں اور ذمہ دار جواب بنائیں۔
فائدہ	قطبیت، ذاتی حملہ، غلط معلومات اور گروہی دباؤ کے باوجود سنجیدہ مکالمہ اور فکری دیانت بڑھے گی۔

اختلافی دعویٰ

مخالف نقطۂ نظر کا مضبوط ترین منصفانہ خلاصہ

ایسا لکھیں کہ مخالف شخص بھی کہے: “ہاں، یہ میری بات درست بیان ہوئی ہے۔”

ہماری ممکنہ مشترک قدر یا تشویش

☐ شخص کے بجائے دلیل	☐ ثبوت اور ماخذ
☐ غیر یقینی بات میں احتیاط	☐ نفرت / دھمکی / ہراسانی نہیں
☐ نجی معلومات ظاہر نہیں	☐ غلطی پر واضح اصلاح
☐ شیئر کرنے سے پہلے مقصد	☐ خاموش رہنا بھی کبھی ذمہ دار انتخاب

میرا ذمہ دار جواب یا شیئر نہ کرنے کی وجہ

حصہ 16 • میری پائیدار اور عالمی زندگی

سرگرمی 31: کمیونٹی اثاثہ اور خدمت منصوبہ		
وقت	ضروری سامان	انداز
45 منٹ منصوبہ + عمل	مقامی مسئلہ، اسٹیک ہولڈر گفتگو	شہری خدمت + اثر پیمائش

مقصد	کمیونٹی کو صرف مسائل کا مجموعہ سمجھنے کے بجائے موجود لوگوں، اداروں، علم اور وسائل کو جوڑ کر چھوٹا حل بنانا۔
طریقہ	ضرورت اور اثاثے نقشہ کریں، شریک افراد کے ساتھ ہدف طے کریں، ذمہ داریاں، خطرات اور سادہ اثر پیمائش بنائیں۔
فائدہ	خدمت، مقامی فہم، شراکت داری اور نتائج کی جواب دہی بڑھے گی؛ "دوسروں کے لیے" کے بجائے "دوسروں کے ساتھ" کام ہو گا۔

اثاثہ / فرد / ادارہ	موجود صلاحیت	ممکنہ کردار	رابطہ / اجازت

مسودہ	مشترک ہدف: اگلے _____ ہفتوں میں ہم _____ لوگوں کے ساتھ _____ نتیجہ پیدا کریں گے، جسے _____ سے ناپیں گے۔

منصوبہ جزو	میرا جواب
ذمہ داریاں	
رضامندی و رازداری	

ممکنہ نقصان / خطرہ	
وسائل / بجٹ	
اثر کا پیمانہ	
اختتام کے بعد پائیداری	

> کمیونٹی کی آواز نے میرے ابتدائی خیال کو کیسے بدلا؟

حصہ 16 • میری پائیدار اور عالمی زندگی

سرگرمی 32: میرا پائیداری قدم

وقت	ضروری سامان	انداز
30–35 منٹ	گزشتہ ہفتے کی عادات	ماحولیاتی آڈٹ + نظام تبدیلی

مقصد	ماحول دوست ہونے کو عمومی نعرے کے بجائے سفر، توانائی، خوراک، خریداری، ای ویسٹ اور اجتماعی اثر کے قابلِ عمل فیصلوں سے جوڑنا۔
طریقہ	اپنے اہم اثر والے شعبے جانچیں، ایک ذاتی اور ایک اجتماعی قدم منتخب کریں، رکاوٹ اور پیمائش طے کریں۔
فائدہ	ماحولیاتی ذمہ داری حقیقت پسندانہ، مقامی اور مسلسل عمل میں بدلے گی؛ کامل ہونے کے دباؤ کے بغیر اثر بڑھے گا۔

شعبہ	موجود نمونہ	اثر کم کرنے کا آپشن	عمل کی آسانی 1–5
سفر			
بجلی / توانائی			
خوراک / ضیاع			
کپڑے / خریداری			
پلاسٹک / پانی			
الیکٹرانک فضلہ			
کیمپس پالیسی / اجتماعی عمل			

میرا 30 دن کا ذاتی پائیداری قدم

میرا ایک اجتماعی یا نظامی قدم

مثال: کیمپس میں ریفل پوائنٹ، ای ویسٹ کلیکشن، مشترک سفر، توانائی آڈٹ یا آگاہی کے بجائے قابلِ پیمائش سہولت۔

مسودہ	پیمائش: میں ہر ہفتے _____ نوٹ کروں گا / گی؛ 30 دن بعد کامیابی کا معیار _____ ہو گا۔

حصہ 17 • میرا مستقبل اور 90 روزہ منصوبہ

سرگرمی 33: میرا جامع ذاتی کمپاس		
وقت	ضروری سامان	انداز
40–50 منٹ	پوری ورک بُک	ترکیب + خود جائزہ

مقصد	ورک بُک کی دریافتوں کو شناخت، اقدار، طاقت، صحت، تعلقات، مہارت، خدمت اور مستقبل کے ایک مربوط پروفائل میں جمع کرنا۔
طریقہ	ہر دائرے سے ایک اہم دریافت اور ثبوت لکھیں، پھر اپنی سمت، حدود اور ذاتی نعرہ واضح کریں۔
فائدہ	بکھرے ہوئے نوٹس ایک قابلِ استعمال ذاتی کمپاس میں بدلیں گے جو فیصلوں اور جائزے میں مدد دے گا۔

میری بنیادی شناخت	میری پہلی اقدار
میری نمایاں طاقتیں	میری صحت کے ضروری نظام
میرے قابلِ اعتماد تعلقات	میری اہم مہارتیں
میرا خدمت / اثر کا میدان	میرا مطلوبہ مستقبل

میں کن چیزوں کے لیے “ہاں” کہوں گا / گی؟

میں کن چیزوں کے لیے واضح “نہیں” کہوں گا / گی؟

میرا ذاتی نعرہ

حصہ 17 • میرا مستقبل اور 90 روزہ منصوبہ

سرگرمی 34: 90 روزہ عمل اور احتساب منصوبہ		
وقت	ضروری سامان	انداز
50–60 منٹ	کیلنڈر، ورک بُک، احتساب ساتھی	اہداف + نظام + جائزہ

مقصد	بڑی بصیرت کو تین قابلِ پیمائش نتائج، ہفتہ وار نظام، پیشگی رکاوٹ حل اور باقاعدہ جائزے میں تبدیل کرنا۔
طریقہ	90 دن کے تین نتائج منتخب کریں، ہر نتیجے کے لیے ہفتہ وار عمل، ثبوت، رکاوٹ، متبادل اور جائزہ تاریخ لکھیں۔
فائدہ	خواہشات روزمرہ نظام میں بدلیں گی، پیش رفت دکھائی دے گی اور ناکامی کی صورت میں تیز اصلاح ممکن ہو گی۔

90 روزہ نتیجہ	کیوں اہم؟	کامیابی کا ثبوت	ہفتہ وار نظام
1			
2			
3			

ممکنہ رکاوٹ	ابتدائی اشارہ	اگر ایسا ہو تو میرا متبادل قدم

جائزہ	تاریخ	میں کیا دیکھوں گا/گی؟
ہفتہ وار 15 منٹ	_____	عمل مکمل؟ توانائی؟ اگلا ہفتہ؟
30 دن	_____	ثبوت، رکاوٹ، ایک بڑی اصلاح

60 دن	_____	رفتار، ترجیح، مدد کی ضرورت
90 دن	_____	نتیجہ، سبق، اگلا چکر

میرا احتساب ساتھی / مربی اور رابطے کا طریقہ

---

90 دن بعد اپنے نام مختصر خط

اپنی امید، مطلوبہ کردار اور مشکل دنوں کے لیے یاد دہانی لکھیں۔

آغاز اور اختتام کا موازنہ

وہی دائرے دوبارہ 1–10 دیں۔ فرق کو کامیابی یا ناکامی نہیں، توجہ کے اگلے اشارے کے طور پر دیکھیں۔

دائرہ	آغاز 1–10	اختتام 1–10	اگلا قدم
میری شناخت اور مقصد	_____	_____	
میری اقدار اور فیصلے	_____	_____	
میرا سیکھنے کا نظام	_____	_____	
میری تحقیق اور تنقیدی سوچ	_____	_____	
میری AI اور ڈیجیٹل صلاحیت	_____	_____	
میری توجہ اور سائبر حفاظت	_____	_____	
میری ذہنی اور جسمانی صحت	_____	_____	
میرے جذبات اور استقامت	_____	_____	
میرے تعلقات اور تعاون	_____	_____	
میری قیادت اور اثر	_____	_____	
میرا کیریئر اور مہارتیں	_____	_____	
میرے پیشہ ورانہ تعلقات اور مواقع	_____	_____	
میری مالی زندگی	_____	_____	
میری اختراع اور کاروباری سوچ	_____	_____	
میری اخلاقی اور شہری ذمہ داری	_____	_____	

دائرہ	آغاز 1–10	اختتام 1–10	اگلا قدم
میری پائیدار اور عالمی زندگی	_____	_____	
میرا مستقبل اور 90 روزہ منصوبہ	_____	_____	

مربی/استاد کے لیے اختتامی جائزہ

طالب علم کی نمایاں ترقی اور اس کا ثبوت

وہ دائرہ جہاں مزید مدد یا موقع مفید ہو گا

اگلے 90 دن کے لیے ایک حوصلہ افزا مگر حقیقی مشورہ

اختتامی یاد دہانی	خود شناسی ایک بار مکمل ہونے والی سرگرمی نہیں۔ حالات، ذمہ داریاں اور مواقع بدلتے ہیں؛ اچھا کمپاس وہ ہے جسے باقاعدہ دوبارہ دیکھا اور بہتر کیا جائے۔

علمی بنیادیں اور مزید مطالعہ

یہ ورک بُک آزاد، عملی تعلیمی مواد ہے۔ اس کی عصری ساخت درج ذیل معتبر عالمی فریم ورک اور رپورٹس سے ہم آہنگ رکھی گئی ہے:

UNESCO	AI Competency Framework for Students (2024؛ ویب صفحہ 2026 میں تازہ کیا گیا)—انسانی مرکزیت، AI اخلاق، اطلاق اور ذمہ دار تخلیق۔
OECD	Learning Compass 2030 — طالب علم کی خود اختیاری، انفرادی و اجتماعی فلاح، علم، مہارت، رویّے اور اقدار۔
World Economic Forum	Future of Jobs Report 2025 — تحلیلی سوچ، لچک، قیادت، AI و ڈیٹا، تکنیکی خواندگی، سائبر تحفظ اور مسلسل سیکھنے کی بڑھتی اہمیت۔
World Health Organization	Guidance on Mental Health and the Education Sector (2025) — محفوظ و شامل تعلیمی ماحول، ذہنی صحت نصاب اور نفسیاتی مدد۔

استعمال کے وقت اپنے ملک، یونیورسٹی، شعبے اور کورس کی تازہ پالیسی، قانون اور دستیاب خدمات کو مقدم رکھیں۔

مرتب: ڈاکٹر ظہور احمد دانش

Compiler: Dr. Zahoor Ahmed Danish

ابلاغ، تعلیم، انسانی رویّوں اور تربیت کے مختلف پہلوؤں سے وابستہ ڈاکٹر ظہور احمد دانش نے اس ورک بک کو نوجوانوں کی عملی شخصیت سازی، خود آگاہی، بہتر فیصلہ سازی اور مستقبل کی تیاری کے لیے ترتیب دیا ہے۔